

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В ВЫСШИХ И СРЕДНИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

PECULIARITIES OF PHYSICAL EXERCISES WITH STUDENTS WITH DIFFERENCES IN THE STATE OF HEALTH IN HIGHER AND SECONDARY PROFESSIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**O. Lisachenko
A. Kuznetsova**

Summary: The article studies the features of physical exercises with students with health problems. The role of physical culture as a value-forming factor in the life of students is considered. The interest of university students with health problems on the importance of physical culture at a higher educational institution (institute, university) and college (technical school, college) was analyzed, the opinion on the content of physical education classes among students of higher and secondary vocational schools was studied.

Keywords: physical culture, inclusive education, healthy lifestyle, physical and psychological health, students, students, higher professional educational institution, secondary professional educational institution.

Лисаченко Олег Васильевич

К.и.н., доцент, ФГБОУ «Уфимский государственный
нефтяной технический университет»
(филиал в г. Стерлитамак)
lov_oleg@mail.ru

Кузнецова Анна Вадимовна

ФГБОУ «Уфимский государственный нефтяной
технический университет» (филиал в г. Стерлитамак)
lowwwwkeyevk.com

Аннотация: В статье изучены особенности занятий физическими упражнениями со студентами с отклонениями в состоянии здоровья. Рассмотрена роль физической культуры как ценностнообразующего фактора в жизни студентов. Проанализировано заинтересованность студентов вузов с отклонениями в состоянии здоровья по вопросу значимости физической культуры в вузе (институт, университет) и сузе (техникум, колледж), изучено мнение относительно содержания занятий по физической культуре среди студентов высших и средних профессиональных учебных заведений.

Ключевые слова: физическая культура, инклюзивное образование, здоровый образ жизни, физическое и психологическое здоровье, студенты, студенчество, высшее профессиональное учебное заведение, среднее профессиональное учебное заведение.

Сохранение психологического и физического здоровья нации является одной из приоритетных задач, стоящих перед государством. Сегодня особый акцент делается на молодом поколении, потому что это будущее нашей страны. Мы все больше задумываемся о здоровом образе жизни, значимой роли физической культуры и спорта, о создании комфортной здоровой образовательной среды.

Известно, что физическая культура является важной частью культуры социума, которая сочетает совокупность ценностей и знаний, используемых с целью физического и интеллектуального развития способностей каждого человека. Она характеризуется поддержанием и совершенствованием двигательной активности, формированием здорового образа жизни, применением комплекса физических упражнений, социальной адаптацией посредством определённого воспитания и подготовки. В настоящее время перед системой образования стоят актуальные вопросы: в настоящее время перед государством стоит актуальный вопрос: «Как создать комфортную коммуникативную безопасную образова-

тельную среду для полноценного развития всех детей и подростков в условиях образовательной организации?»

Актуальность проблемы заключается в необходимости разработки научных подходов и их реализация на реальных практических решениях по вопросам профессиональной подготовки студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузах и сузах.

Важно отметить, что сегодня остро встает вопрос об осуществлении инклюзивного образования, которое обусловлено социальной необходимостью и запросом социума. Количество студентов с ОВЗ постоянно растёт.

Объектом исследования являются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья. Предмет исследования: роль физической культуры в сохранении здоровья обучающихся студентов.

Задачи исследования:

1. проанализировать литературу по проблеме физической культуры в вузах со студентами с отклоне-

ниями в здоровье,

2. изучить опросы студентов на предмет заинтересованности студентов в занятиях физической культурой в вузе.

Методы исследования: анализ, сравнение и обобщение данных научной литературы.

Целью данного исследования является определение эффективности существующей сегодня методики по адаптивному физическому воспитанию студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, опрос.

Рассматривая систему образования в современной России, необходимо говорить об изменении образовательной среды. Она должна соответствовать лучшим международным образцам подготовленности высших и средних профессиональных заведений к работе с лицами с ОВЗ. В XXI веке образовательная среда должна стать доступной для всех без исключения молодых людей, архитектурные и интерьерные решения должны обеспечивать доступ студентов с ОВЗ во все образовательное пространство. Создание благоприятных социальных условий и безопасного образовательного пространства для всех детей и подростков требует необходимости развития инклюзивного образования. Известно, что понятие «инклюзивное образование» отражено в Федеральном законе от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Инклюзивное образование представляет собой обеспечение равного доступа к образовательной среде для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей, индивидуальных возможностей. Это направление является значимым и перспективным в современных условиях системы образования. Доступность образования для всех – это важный шаг к универсальным условиям, обеспечивающим равные права всех обучающихся, включая инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Доступность качественного профессионального образования поможет таким категориям граждан получить в дальнейшем хорошую профессию и стать полноценным членом социума, принося пользу государству и обществу. Важно знать, что инклюзивное образование способствует оптимальной социализации молодежи, которая находится в уязвимом состоянии и дает возможность почувствовать себя на уровне обычных людей без отклонений в здоровье, получая при этом достойное образование [1].

Сегодня перед профессиональными учебными заведениями стоит задача оздоровления молодого поколения и нации в целом. Пагубные привычки (алкоголь, курение, наркотики, фастфуд и т.д.) повышают риски нару-

шения психического и физического здоровья молодых людей. А они являются важной социальной прослойкой в государстве, от которых зависит здоровье следующих поколений и нации в целом.

Важно отметить, что среди основных задач государства в популяризации физической культуры среди студенчества выделяется:

- формирование устойчивого положительного отношения к физической культуре с целью укрепления здоровья (физического, социального и психического) личности,
- формирование представлений о её позитивном влиянии на развитие личности (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное),
- привитие знаний о физической культуре и здоровье как важных факторах успешного образовательного процесса и социализации [2].

Известно, что в современной системе образования перед педагогами стоит очень важная задача: овладение студентами умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность: утренний зарядка, режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные активный образ жизни и т.д. Сегодня существует проблема в решении данной задачи. Молодёжь редко использует рациональный график своего режима дня, хотя это сильно влияет на весь образ жизни человека и его здоровье. На сегодняшний момент у современной молодежи вредные привычки (еда «фастфуд», нарушение режима сна, курение, алкоголь, наркотики, неподвижный образ жизни за компьютером) превалируют над полезными. Данный аспект здоровья вызывает опасения, так как это сильно влияет на развитие нации в целом.

Еще одной проблемой можно назвать отсутствие навыка систематического наблюдения за своим психическим и физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (масса тела, рост и др.), показателями развития главных физических качеств на занятиях физической культурой (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости). Однако положительная динамика в данном вопросе все же есть. Модные тенденции на раздельное питание, появления гаджетов, изменяющих пульс, давление, шаги способствуют переосмыслению студентами роли физической культуры в их жизнедеятельности в положительную сторону.

Важно отметить, что занятия физической культурой в каждом ВУЗе и СУЗе необходимо проводить с учётом возможностей и ограничений студента, у которого есть специальные медицинские рекомендации. Обучающиеся, у которых в графике есть занятия физической культурой, проходят программу по данной дисциплине в соответствии с их состоянием здоровья. Однако есть случаи,

когда студентам нельзя заниматься физическими упражнениями, тогда они готовят теоретический материал с дальнейшей сдачей преподавателю.

Стоит отметить, что организация образовательного процесса требует от преподавательского состава наличие определенных компетенций. В современной образовательной среде все чаще обращаются к компетентностной модели в отношении педагога и его профессиональных характеристик. Это попытка создания наиболее адекватной и оптимальной модели педагога, которая бы учитывала потребности педагога, учащихся и системы образования. Сегодня собран интересный научный опыт осмысления сущности понятий «компетенция», «компетентность» (О.Е. Лебедев, Г.Б. Голуб, А.Н. Дахин, Т.В. Иванова, А.В. Баранников О.В., Чуркова, и др.). Многие специалисты исследовали проблему профессионально-педагогической компетентности современного учителя (В.А. Адольф, О.А. Козырева, А.Н. Дахин, А.Г. Бермус, А.К. Маркова, Н.В. Кузьмина и др.) [3]

В практической деятельности преподавателя стоит приоритетная задача – компенсация двигательных функций (при их ограничении) подбором специальных методов, средств и приемов их применения. К средствам адаптивной физической культуры (АФК) можно отнести физические упражнения, гигиенические и естественно-средовые факторы.

Стоит отметить, что на практике главным специфическим средством является физическое упражнение. Оно позволяет достичь целенаправленного воздействия на студента. При этом решается ряд приоритетных задач, таких как компенсаторные, коррекционно-развивающие, лечебные и профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Известно, что физические упражнения положительно сказываются на функциональной деятельности организма, укрепляют физическое и психическое здоровье учащегося с отклонениями в состоянии здоровья. Физические упражнения развивают опорно-двигательного аппарат, связки, суставы, они повышают тонус, силу, эластичность мышц. Они благоприятно влияют на центрально-нервную систему, что особенно важно для растущего организма, повышают работоспособность коры головного мозга. Можно отметить, что постоянные занятия физической культурой в рамках вуза улучшают обмен веществ, лимфо-, кровообращение. Это важно для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Улучшается аналитико-синтетическую деятельность центральной нервной системы, а также взаимодействие двух сигнальных систем. Необходимо отметить улучшение функции сенсорных систем на фоне занятий спортом и физической культурой [4].

Для адаптивной физической культуры наиболее типичными принято считать следующие группы методов: 1) методы формирования знаний, 2) методы воспитания личности, 3) методы развития физических способностей, 4) методы обучения двигательным действиям, 5) методы взаимодействия преподавателя и занимающихся, 6) налаживание межличностного взаимодействия в студенческом коллективе. Каждая группа методов и приемов должна подбираться с использованием индивидуального подхода к каждому студенту с учетом специфики его заболеваний. Сегодня индивидуальный подход недостаточно эффективно применяется по отношению к студентам. Это обусловлено некомпетентностью кадров, нехваткой времени на индивидуальные занятия, отсутствие технического оснащения необходимым для физических упражнений оборудованием. Данные проблемы необходимо решать в соответствии со стандартами системы образования [4].

Важно понимать, что приоритетное значение в адаптивном физическом воспитании уделяется специально-методическим принципам.

Принцип диагностирования – это учет особенностей основного дефекта, анализа его структуры, оценка времени поражения, составление медицинского прогноза, учет показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также других заболеваний и вторичных отклонений. Принцип компенсаторной, коррекционно-развивающей и профилактической направленности. Нельзя не отметить значения общенаучных принципов: научности, доступности, наглядности, сознательности и активности [4].

Стоит обратить внимание на то, что разработка и содержание современных государственных программ по адаптивному физическому воспитанию происходит с учетом специально-методических общеметодических принципов.

На примере студентов двух вузов и пяти колледжей города Стерлитамака была изучена проблема исследования. Среди студентов с отклонениями в состоянии здоровья различной нозологии (нарушения зрения, поражение опорно-двигательного аппарата, нарушения слуха) проведен опрос. Суть которого заключалась в выявлении заинтересованности студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья в занятиях физическими упражнениями, определении уровня проведения занятий по физической культуре по мнению респондентов (по 10-балльной шкале Лайкерта). Всего в опросе приняли участие 96 респондентов. В результате опроса, были получены следующие результаты:

— Имеют значительный интерес к занятиям по физической культуре – 78% респондентов;

- Нет интереса к занятиям по физкультуре в вузе – 12% респондентов;
- Затруднялись ответить – 10% респондентов.[4]

Уровень и содержание занятий по физкультуре в вузе так же оценен. Ответы оценивались по десятибальной шкале от 1 до 10, где 1 – это самый низкий уровень, а 10 – это самый высокий уровень. В результате мы получили, что, по мнению студентов, среднее значение уровня проведения занятий по физкультуре студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья равно 4,8. Это говорит нам о недостаточной удовлетворенности потребностей категории студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательном процессе адаптивного физического воспитания в каждом из учебных заведений [5].

Многие авторы приходят к выводу, что сегодня процесс по адаптивному физическому воспитанию требует анализа подходов со стороны педагогического состава, потому что занятия физическими упражнениями имеют первостепенное значение в социальной адаптации личности каждого студента с отклонениями в состоянии здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод что, цели социализации, физического воспитания и получения достой-

ной профессии для дальнейшей успешной трудовой деятельности, несомненно, положительные по отношению к людям с отклонениями в состоянии здоровья. Однако в России, несмотря на достаточное правовое регулирование данного вопроса, существует ряд проблем в реализации запланированной образовательной программы обучения. Недостаточное финансирование инклюзивного образования в высших и средних профессиональных образовательных учреждениях приводит к плохому оснащению оборудованием учебных учреждений в современных условиях. Неподготовленность преподавателей усложняет учебный процесс. Работа со студентами инвалидами и отклонениями в состоянии здоровья часто осложнена их психологическими и физическими особенностями. Отсутствие необходимого уровня владения приемами и методами работы с такими студентами, знаний особенностей лиц с ОВЗ, а также психологические и эмоциональные барьеры педагогов отрицательно влияют на образовательный процесс. Сегодня существует проблема недостаточного оснащения оборудованием (пандусами, лифтами, звукоусиливающей аппаратурой, видео увеличителями) образовательных организаций. Вся эта практическая сторона реализации инклюзивного подхода приводит к противоречию с теоретическим воплощением идей доступности профессионального образования для всех и требует доработки и совершенствования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дробышева, Е.А. Инклюзивное образование в системе среднего профессионального образования / Е.А. Дробышева. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2020. - № 2 (292). - С. 256-258. - URL: <https://moluch.ru/archive/292/66219/> (дата обращения: 05.06.2022).
2. Евсеев В.В. Оценка уровня физкультурно-спортивной активности студентов // Теория и практика общественного развития. – 2012. - №11 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-urovnya-fizkulturno-sportivnoy-aktivnosti-studentov> (дата обращения: 06.06.2022).
3. Иванов, Д.А. Компетентностный подход в образовании. Проблемы, понятия, инструментарий / Д.А. Иванов, К.Г. Митрофанов. – М.: АПК и ПРО, 2018. – 87 с.
4. Левыкина Т.С. Особенности занятий физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья // Наука, образование и культура. 2020. - №10. (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-so-studentami> (дата обращения: 06.06.2022).
5. Самарина, Ю.Е. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе / Ю.Е. Самарина, В.П. Демеш. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 468-471. — URL: <https://moluch.ru/archive/338/75722/> (дата обращения: 05.06.2022).

© Лисаченко Олег Васильевич (lov_oleg@mail.ru), Кузнецова Анна Вадимовна (lowwwwkeey@vk.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»